

2. 9.	9:00–12:00	Zápisy do pravidelných kurzů	
3. 9.	9:00–11:00	Srí Lanka, perla Indického oceánu (I. část) Cestovatelské promítání	®
11. 9.		Na Kotvičnickovou farmu Exkurze	®
15. 9.	10:00–12:00	Slavnostní zahájení TOTEMového roku	
16. 9.	9:00–11:00	Sdílení s Janou Lexovou Beseda	®
17. 9.	10:00–11:00	Židovská kultura: Stará synagoga Komentovaná prohlídka	®
25. 9.	9:00–12:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce	
29. 9.	9:00–10:30	Pétanque v Habrmanově parku	®
30. 9.	18:00–19:30	Večerní Doubravkou (II. část) Komentovaná vycházka	®
A ještě navíc...			
po domluvě		Konzultace pro seniory	®



Rezervace míst a další informace: tel. 733 746 599, doubravka@totemplzen.cz

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka

www.totemplzen.cz

2. 9. 2020 | 9:00–12:00

Zápisy do pravidelných kurzů

Od září pro vás otevíráme následující kurzy:

- **Trénování paměti:** od 21. 9. do 14. 12. 2020, vždy v pondělí v čase 15:15–16:45 hod. s lektorkou Mgr. Marií Blažkovou, poplatek 450 Kč / 12 lekcí
- **Prstová jóga:** od 23. 9. do 16. 12. 2020, vždy ve středu v čase 9:00–10:00 hod. s lektorkou Bc. Ilonou Bartovskou, poplatek 210 Kč / 7 lekcí
- **Cvičení na židlích:** od 23. 9. do 16. 12. 2020, vždy ve středu v čase 10:30–11:30 hod. s lektorkou Bc. Ilonou Bartovskou, poplatek 210 Kč / 7 lekcí

Všechny tyto kurzy budou probíhat v **TOTEMu Doubravka, Těšínská 26, Plzeň**. Pokud máte o některý z kurzů zájem, přijďte si rezervovat své místo. Zároveň vás poprosíme o zaplacení příslušného poplatku. Těšíme se na vás.

Místo konání: Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka, Těšínská 26, Plzeň.

3. 9. 2020 | 9:00–11:00

Srí Lanka, perla Indického oceánu (I. část) Cestovatelské promítání

Ve **dvoudílném putování po Srí Lance**, známé též jako **Cejlon**, se vydáme do exotického ráje s úžasnou faunou a flórou, čajovníkovými plantážemi a skvostnými buddhistickými a hinduistickými památkami. V **první části** poznáme např. hlavní město **Colombo**, krásné pobřeží, želví porodnici, spoustu zvířat na safari v **NP Yala** nebo se projedeme vlakem do bývalého královského města **Kandy** s jeho památkami. Povídání s promítáním si pro nás připravila **Jarmila Kriegerová**.

Místo konání: Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka, Těšínská 26, Plzeň.

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

11. 9. 2020

Na Kotvičnickou farmu Exkurze

Kotvičnická farma je rodinná farma posazená do srdce přírodního parku Horní Berounka. Její majitelé se pěstováním kotvičnicku a dalších léčivých bylin zabývají od roku 2005. Čeká nás **komentovaná prohlídka s majitelkou Ing. Štěpánkou Janoutovou**, při které se dozvíme mnoho zajímavých informací nejen o kotvičnicku, ale i o řadě dalších bylinek

a rostlinek. **Bližší informace a uhrazení poplatku při přihlášení. Poplatek 70 Kč.**

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

15. 9. 2020 | 10:00–12:00

Slavnostní zahájení TOTEMového roku 2020/2021

Všude dobře, doma nejlíp... I na Doubravce už máme své „doma“, ale ještě nebyla příležitost to společně oslavit. Proto vás tímto srdečně zveme do doubraveckého domečku. Zároveň tak i zahájíme nový TOTEMový rok. Těšíme se na vás.

Místo konání: Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka, Těšínská 26, Plzeň.

Určeno pro širokou veřejnost

16. 9. 2020 | 9:00–11:00

Sdílení s Janou Lexovou Beseda

Dříve, než zaplavily naše domácnosti a veřejné prostředí moderní sdělovací a informační prostředky, museli lidé sami aktivně vyhledávat a vymýšlet příležitosti k zábavě a výměně informací. Vraťme ten čas zpět a přijměme příležitost **setkávání se pod vedením JUDr. Jany Lexové**. Společné rozhovory se budou týkat sdílení osobních zkušeností, dobrých i špatných zážitků, různých osobních i společenských problémů atd.

Místo konání: Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka, Těšínská 26, Plzeň.

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

17. 9. 2020 | 10:00–11:00

Židovská kultura: Stará synagoga

Komentovaná prohlídka

Pro velký zájem opakujeme v rámci **volného cyklu o židovské kultuře** návštěvu **Staré synagogy v Plzni**. **Komentovanou prohlídku** si pro nás připravila **Mgr. Věra Špírková, Ph.D.** **Bližší informace při přihlášení. Poplatek 50 Kč.**

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

25. 9. 2020 | 9:00–12:00

Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce

Zajímá vás, co nového TOTEM na Doubravce chystá? Máte nápady, o které se chcete podělit? Chcete se na něco zeptat nebo si přijít popovídat?

Nebo vás zaujaly některé z našich aktivit, které pro vás připravujeme příští měsíc na Doubravce? Přijďte si rezervovat své místo. Těšíme se na vás.

Místo konání: Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka, Těšínská 26, Plzeň.

29. 9. 2020 | 9:00–10:30

Pétanque v Habrmannově parku



Pojďme si zahrát **pétanque**, francouzský společenský sport, jehož principem je umístit kouli co nejbliže k cíli – dřevěné kuličky, tzv. prasátku. Princip hry je velmi jednoduchý a její předností je to, že ji může hrát každý bez ohledu na věk.

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

30. 9. 2020 | 18:00–19:30

Večerní Doubravkou (II. část) Komentovaná vycházka



Jak dobře znáte **Doubravku**, její historii, architekturu či místa, kudy např. denně chodíte nebo vedle kterých žijete? Pojďme si je projít a poodhalit kousek historie. Volně navážeme na prázdninovou vycházku a tentokrát se více zaměříme na novodobější dějiny, které formovaly Doubravku do té podoby, v jaké ji známe dnes. Komentovanou vycházku si pro nás připravil **Lukáš Houška**. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

A ještě navíc...

Konzultace pro seniory



Pokud se nacházíte ve složitém životním období, potřebujete ve svém životě změnu a nevíte, jak do toho, chtěli byste si popovídat a nemáte okolo sebe někoho „vhodného“ nebo máte na srdci cokoli jiného, nabízíme vám **otevřené konzultační hodiny s Miroslavou Vyšatovou**. Je vždy potřeba se předem telefonicky objednat na **tel. č.: 733 746 598**.

Rezervace nutná